

# ASHTANGA YOGA INNOVATION & RAW FOOD URLAUB

MALLORCA  
13. - 20.06.  
2015



*pink elephant*

ASHTANGA YOGA  
& RAW VEGAN COOKING

ANSBACH

# ASHTANGA YOGA INNOVATION & RAW FOOD URLAUB

mit Dr. Ronald Steiner & Pink Elephant auf Mallorca | Sa. 13. - Sa. 20.06.2015

Das Ashtanga Yoga Institut und Pink Elephant bieten eine besondere Yogawoche auf Mallorca an. Mit maximal 14 Teilnehmern wird täglich Yoga geübt und gemeinsam im Rahmen von Kochkursen Rohkostleckereien für den gemeinsamen Brunch zubereitet. Abends lassen wir den Tag mit einer Meditation bei Sonnenuntergang ausklingen. Tauche während des Retreats tiefer in Deine Yoga Praxis ein und lasse Dich von Ronald und Melanie mit Adjustments und Techniken des Ashtanga Yoga Innovation Konzepts begleiten. Die beiden sehr erfahrenen Yogäbenden und Lehrer helfen Dir gerne auch mit speziellen Themen, die Dich in Deiner Praxis beschäftigen.

Nachdem wir gemeinsam auf der Matte waren, gibt es erstmal einen Superfood - Shake, mit dem Dein Körper wieder wichtige Mineralstoffe und Vitamine auftanken kann. Gestärkt vom Super Smoothie bereiten wir gemeinsam den Rohkost - Brunch vor. Während der Zubereitung werden wichtige Infos über Rohkost und Superfoods vermittelt. Auch hilfreiche Tipps und Kühengeheimnisse werden von Heather und Flippo von Pink Elephant verraten.

Die Nachmittage und Abende stehen Euch zur freien Verfügung. Dafür gibt es viele Möglichkeiten - einfach am hauseigenen Pool relaxen, Wandern in der atemberaubenden Landschaft der Tramuntana, durch das nahe gelegene Städtchen bummeln, die wunderschönen Strände besuchen und beim Abendessen die lokalen Köstlichkeiten genießen. Zum Abschluss des Tages kannst Du mit uns meditieren und Pranayama üben.

Wir wohnen in einer wunderschönen Finca mit Pool und Blick auf die Westküste Mallorcas. In der Finca stehen Einzel- und Doppelzimmer für uns bereit. Sie ist ein optimaler Ort um Dich zurückzuziehen, Körper und Geist zu erneuern.

## SONNTAG - FREITAG:

8.00 Uhr - 10.30 Uhr Ashtanga Yoga Innovation

11.00 Uhr - 13.00 Uhr Kochworkshop

13.00 Uhr Gemeinsamer Brunch

19.00-20.00 Uhr Meditation, Pranayama, Philosophie

## SAMSTAG:

8.00 Uhr - 10.30 Uhr Ashtanga Yoga Innovation

## LOCATION:

Finca in der Nähe  
von Estellencs  
Westküste Mallorca

## PREIS:

DZ 980,- €  
EZ Aufschlag +280,-€

## ANMELDUNG:

[pinkelephant@gmx.de](mailto:pinkelephant@gmx.de)

[www.ashtangayoga.info](http://www.ashtangayoga.info) | [www.pinkelephant.de](http://www.pinkelephant.de)